



Was ist Energy Dance ?

ENERGY DANCE verlässt eingetretene Pfade, erscheint auf den ersten Blick ungewöhnlich und sprengt alle Vorstellungen, wie gemeinsame Bewegung zu Musik funktionieren kann. ENERGY DANCE ist eine neue Dimension mit verschiedenen Ebenen, von denen einige an dieser Stelle aufgeführt werden.

Viele Menschen haben Lust auf Musik und Bewegung, sind aber von den Nachteilen des choreographischen Arbeitens frustriert: Selbst bei einfachen Choreographien müssen sie Schrittfolgen lernen, Takte zählen, Abläufe im Kopf behalten, aufpassen und sich konzentrieren. Mit ENERGYDANCE gibt es zum erstenmal eine Bewegungsmethode, mit der man ohne jede Choreographie Menschen in gemeinsame Bewegung zu rhythmischer Musik führen kann. Statt Lernen von Bewegungsabläufen steht hier das leichte und einfache Mitmachen und das vielfältige Erleben im Mittelpunkt.

ENERGY DANCE ist ein integratives Konzept, das die positiven Aspekte unterschiedlicher Bewegungsansätze aus Ost und West integriert und eine völlig neue Generation von Bewegungsangeboten initiiert.

ENERGY DANCE ist ein ganzheitliches Angebot für mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensenergie:

Auf der körperlichen Ebene trainiert Energy Dance auf gesundheitssportlich optimale Weise das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur, die Beweglichkeit, die Koordination, die Körperwahrnehmung und eine aufrechte Haltung.

Auf der psychischen Ebene weckt ENERGY DANCE verschiedene Gefühle, die in die Bewegungen mit einfließen. Es wirkt emotionalausgleichend, hebt die Stimmung und vermittelt Lebensfreude.

Auf der mentalen Ebene führt ENERGY DANCE zu einem Loslassen von Alltags- und Arbeitsstress. Der Kopf wird frei, die Gedanken werden klare und ruhiger. Viele Bewegungsabläufe bei ENERGY DANCE fördern außerdem die Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte.

Auf der energetischen Ebene erfolgt eine Reinigung und ein spürbares Auftanken von Lebensenergie. Der Energiefluss im Körper nimmt zu.

ENERGY DANCE ist durch seine enorme Vielseitigkeit für zahlreiche Ziel- und Altersgruppen attraktiv. Es bietet ein ungewöhnlich breites Anwendungsspektrum und eine Lösung, wie auch bewegungsungeübte Menschen für Bewegung motiviert werden können.

ENERGY DANCE hat einen außerordentlich hohen Motivationsfaktor, denn es macht Spaß von Anfang an !

Kontakt/Informationen:

Britta Jakubenko Tel. 04139-695850

E-Mail: b.jakubenko@gmx.de

oder Homepage: www.energy-dance-britta.de